



### 川沿いの道 四季の散策に

絵・伊藤栄一

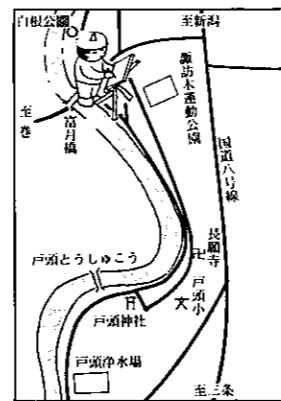
### この地

にしにいやひこ  
ひがしに飯豊  
南に粟ヶ岳  
はるか北には佐渡が島

母なる信濃川のふところから  
離れ、またふところに帰る中の  
口川、いくえにも曲り曲って流  
れ行く。

自動車の一般化時代の到来で、  
パンク寸前の川沿いの国道も、  
市内を縦断する新国道の登場で、  
車もまばらな県道に一変。サイ

クリングやふる里の自然の世界  
を散策するに最適なコース。  
戸頭を過ぎると果樹地帯が、  
そして越後の山なみが一望に見  
られる。まさにふる里の自然が、  
四季こもごもおりなす絵巻物を  
味わえる道。



# 広報 しろね

昭和55年  
1月1日号—No.280

◇人口の動き 12月1日現在 人口33,481人(前月比+36) 男16,324人 女17,157人 世帯数7,448

12 9 8 6 5 2 頁

●発行/白根市役所(☎73-2111)

毎月1日・15日発行

●主な内容●

住みよいまちへ力強くステッ  
プ 今年の抱負、市への希望  
建設工事急ピッチ 南新町  
に児童公園を造成  
トピックス  
十二月定例市議会  
市民の広場  
市民デスカッション、あの  
日あとき、グループ登壇  
声、うちのおじいちゃん  
ほか  
健康コーナー  
母子センター案内、今月の  
当番医、私の健康法ほか

### まじつくりの味

#### 酒のつまみ

##### 【とり肉とぎんなんのいため物】

とり肉手羽肉を 1.5cm角切り  
にし、酒と塩をふります。ぎん  
なんは、からをむき、さつと油  
で揚げてうす皮をとります。と  
り肉を油でいためて、色が変わっ  
たらぎんなんを加えていため、塩  
で味をととのえます。

##### 【うにかまぼこ】

かまぼこを1cm角切りにしま  
す。練りうにでかまぼこを和え、  
青じそのせん切りを天盛りにし  
ます。

##### 【くわいせんべい】

くわいをうすく切って、アク  
ぬきをします。盆ザルにならべ  
水気を切ります。130~140度の  
低温の油にくわいを入れ、じっ  
くり揚げます。油を切って、う  
すく塩をふります。

#### 検察審査会の活用を

交通事故、詐欺、横領などの  
犯罪の被害者で、検察官が犯人  
を裁判にかけないことに不服の  
人は、検察審査会に審査の申し  
立てができます。

検察審査会は、衆議院議員の  
選挙権を有する人の中から「く  
じ」で選ばれた人で構成されて  
います。審査の申し立てを受け  
ると、その事件を調査し、犯人  
が起訴されるべきものと判断し  
たときは、検事にその旨を勧告  
することができる国の機関です。  
詳しくは、新潟地方裁判所内  
『新潟検察審査会事務局』(☎  
0252-22-4131)へ。

#### 社会に巣立つ

##### 青少年のつどい

□とき 2月9日~10日 □  
ところ 新潟県立青少年研修セ  
ンター □参加対象 今春高校  
卒業予定者で就職希望者 □申  
し込み 1月14日までに青年教  
育センター(☎73-2800)へ。

#### ご利用ください

##### 国の進学ローン

国民金融公庫では、今春、高  
校・大学などに進学する子ども  
さんのために「進学ローン」を

行っています。

- 融資額 1世帯50万円以内
- 融資期間 高校=3年以内  
大学=4年以内
- 利率 年  
8%
- 返済方法 毎月元利均  
等返済
- 取り扱い期間 今年  
の4月まで 詳しいことは、国  
民金融公庫新潟支店(☎0252-  
28-2151)へ。

#### 交通事故相談

□とき 1月9日 午前10時  
から午後3時まで □ところ  
市役所 □相談員 県交通事故  
相談員

#### 今月の納税

▷市・県民税(4期) 納期限  
は1月31日です。

#### 今月の停電

▷9日=午前9時~午前12時30  
分 北田中(国道沿い)、高井  
団地 ▷11日=午前9時~正午  
木山の一部 ▷18日=午前12時  
30分~午後4時30分 南新町、  
桜町(国道より東側)、田中、  
浦梨 ▷30日=午前9時~午前  
12時30分 平潟

#### 善意 ありがとう

▷社会福祉協議会へ  
とく名.....1万円



受験生にとって、一番大切な  
追い込みに入る時期。心身とも  
にピリピリしています。家族み  
んなの温かい思いやりが何より  
も大切です。

#### 受験生の上質な息抜き

いくら試験だ  
といっても、一  
日中勉強をして  
いるというので  
はいけません。  
ときどき気分転  
換をはかったほ  
うが体のために  
もよく、勉強の  
能率もいっそう  
上がるというも  
のです。

その気分転換の方法ですが、  
一番よいのは運動です。毎日時  
間を決めて散歩するか、ラン  
ニング。また、腕立て伏せや腹  
筋運動もよいでしょう。いずれ  
にしても全身の筋肉をほぐす運  
動をすることが大切です。

### 私の健康法

青木正雄さん  
(旭町)



以前はのどが弱くてカゼばか  
りひいていました。そこでうが  
いが良いことを聞き、外から帰  
ったときやのどの調子の悪いと  
きなど、うがいを欠かしません。  
このおかげで、ここ3、4年は  
カゼをひいたことがありません。

長女と一緒にランニングや、  
風呂あがりのあと、水でしばっ  
たタオルで乾布?まさつ、皮膚  
が強くなりこれもよい方法です。

釣りが好きでよく行きます。  
肉体的な健康法だけでなく、精  
神的な健康法も大切です。その  
意味では、竿をおろして気を静  
めるにはもってこいの健康法。  
自分だけでなく、家族ぐるみ  
の健康法にも気を配っています。

#### 母子健康センターご案内

(午後1時~2時)

しごと	1月	対象者
6か月乳児検診	14日月曜	54年7月生まれ
1歳6か月乳児検診	17日木曜	53年7月生まれ
3歳児検診	18日金曜	51年12月生まれ
3か月乳児検診 ツベルクリン反応接種	22日火曜	54年10月生まれ (新飯田・茨竹根・庄瀬・白井) (大野・寛巻)
3か月乳児検診 ツベルクリン反応接種	23日水曜	54年10月生まれ (白根・小林・樹原)
3か月児、ツ反判定、 BCG	24日木曜	22日にツ反接種したもの
3か月児、ツ反判定、 BCG	25日金曜	23日にツ反接種したもの
安産教室	14日月曜	妊娠5か月までの人
	21日月曜	妊娠6か月~7か月の人
	27日土曜	妊娠8か月~9か月の人

#### 今月の当番医

都合により変更もあります

月日	医院名	地区	電話番号
1月13日	渡辺医院	白根	72-2568
15日	大野医院	庄瀬	72-2930
20日	川野医院	小林	72-2554
27日	田中医院	白根	73-3962
2月3日	森平医院	小須戸	025038-2665